

Утверждено

Заведующий
МДОУ «Детский сад № 115»
Красичкова С.В.**МЕНЮ**
19 июня 2025 г.

Ясли 10,5 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	113,30	0,00
2008	б/н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,60	0,04	1,25	7,73	0,80
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (ЛЕЧ.ДИЕТ)	10	2,18	2,77	0,00	34,24	0,03
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,78	7,73	4,94	120,93	0,52
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНое (ЛЕЧ.ДИЕТ)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	385	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,25	2,67	11,80	84,98	0,57
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЛЕЧ.ДИЕТ)	180	3,00	2,43	9,91	74,14	0,56
Итого			385	13,91	15,44	33,45	326,94	1,89
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,79	0,16	15,92	67,78	1,30
Итого			160	0,79	0,16	15,92	67,78	1,30
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	30	0,52	3,07	2,72	40,73	1,40
2021	121	УХА С КРУПОЙ	150	1,34	1,12	9,31	52,78	2,96
2012	289	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	8,68	9,53	8,43	153,54	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,29	5,41	19,30	139,44	9,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,75	22,98	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3,00	1,16	20,58	101,20	0,00
Итого			530	17,03	20,29	66,07	510,67	13,47
Уплотненный Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	110	4,11	3,24	15,04	106,13	0,42
2008	324	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ Б/М (ЛЕЧ.ДИЕТ)	110	4,31	5,14	19,43	140,85	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,54	3,98	35,44	199,61	0,12
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	5,91	23,96	0,02
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ПЕЛЬСИНЫ	90	0,81	0,16	7,28	38,71	54,02
Итого			435	10,54	7,40	63,68	368,41	54,58
Всего				42,27	43,29	179,12	1 273,80	71,24

Утверждаю



Заведующий

МДОУ «Детский сад № 115»

Красичкова С.В.

МЕНЮ

19 июня 2025 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,03	5,17	20,60	137,45	0,00
2008	5/н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,86	11,64	1,20
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,27	11,00	5,09	166,47	0,52
2012	385	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,85	3,15	13,50	99,39	0,68
Итого			405	18,05	19,88	41,38	415,42	2,40
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,88	3,01	3,57	44,14	1,80
2021	121	УХА С КРУПОЙ	180	1,82	2,19	13,31	80,72	3,38
2012	288	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	12,50	13,89	8,43	205,39	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,05	5,94	21,80	157,34	3,91
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,73	28,90	0,00
2008	5/н	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,75	1,45	25,70	129,50	0,00
Итого			660	22,88	28,28	79,54	640,89	15,17
Уплотненный Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	5,53	5,55	19,78	151,57	0,52
2011	284	БЕРМИШЕЛЬ Б/М (ЛЕЧ. ДИЕТ)	140	2,16	4,26	18,58	121,20	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	90	7,41	4,50	54,52	288,10	0,20
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	8,93	28,10	0,02
2008	5/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	100	0,90	0,20	8,10	43,01	60,01
Итого			520	13,94	10,25	89,33	510,78	60,75
Всего				55,74	55,68	227,88	1 642,27	79,76